

8 Rozhovor

Život je křehký a nesmíme ho promarnit!

Zpěvačka Tereza Kerndlová je mladá, krásná a úspěšná. Z vlastní zkušenosti ale ví, jak by ve zlomku vteřiny mohlo být všechno jinak.

12 Aktuální téma

Povzbudte svůj metabolismus

Postupné úpravy jídelníčku, správný pitný režim a zařazení vhodného pohybu jsou mnohem účinnější než extrémní diety a nárazové návštěvy posilovny.

16 Diagnóza

Herpes

Pohroma pro dospělé, ale i pro děti

22 Pod lupou

Chlamydie a gynekologické potíže

Neviditelná časovaná bomba. I tak se říká chlamydiím, mikroorganismům, které obydlují lidské buňky.

26 Rady pro zdraví

Jak nepodlehnout virům

30 Zdravý životní styl

Jsme nemocní z blahobytu a nevíme, co s tím

ABYCHOM BYLY KRÁSNE

34 Superpotraviny pro krásu

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Pozor na šikanu

Poznáte, že je dítě šikanované nebo šikanuje druhé?

42 Kaleidoskop



8

ROZHOVOR

Zpěvačka Tereza Kerndlová



6

CO JE NOVÉHO



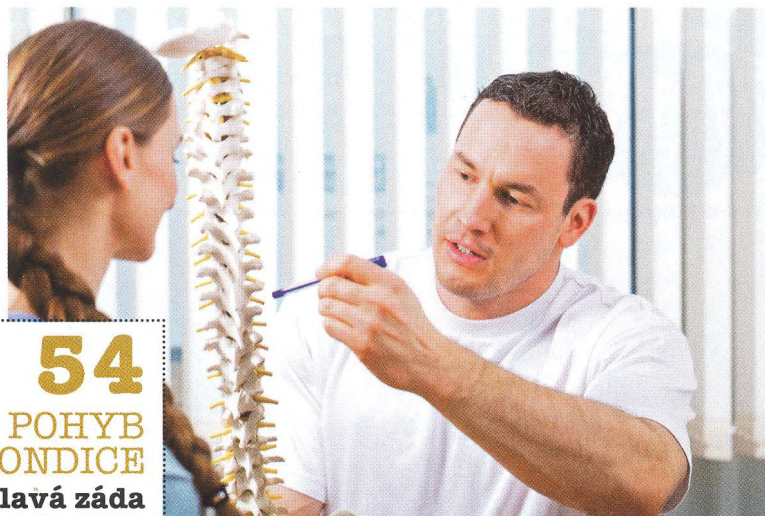
22

POD LUPOU

Chlamydie a gynekologické potíže



50 ZDRAVÍ NA TALÍŘI V barvě lásky



54

POHYB A KONDICE

Na bolavá záda
pomáhá jen
pravidelné cvičení

79 HOMEOPATIE



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

44 S vařečkou v ruce
Adam Vojtěch, ministr
zdravotnictví ČR

46 Správná strava při artróze

50 V barvě lásky

Valentýnské dobroty nemusí
být vždy plné čokolády a zalité
cukrovou polevou, trochu těch
zamilovaných barev si ale den
lásky zaslouží.

POHYB A KONDICE

54 Na bolavá záda pomáhá jen
pravidelné cvičení

58 Wellness zápisník

60 Chrám vody v Therme Laa

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

64 Tajemství deštných pralesů

68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

70 Osamělost ničí, samota
pomáhá

74 Skutečný příběh

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

20 Poradna

78 Tipy do knihovny

79 Homeopatie